



**INSTITUTO DE ENSINO SUPERIOR DE
LONDRINA**

**Discentes: Bruna Ferro Pereira, Kathy Mileny Lion Vieira, Taina Fernanda
Clementino de Almeida**

A large, semi-transparent watermark of the INESUL logo is centered on the page. It consists of a light blue circle with a white ring and a purple outer ring, all containing the acronym 'INESUL' in a light purple color.

Tratamento Fisioterapêutico em mulheres com endometriose

**Londrina
2019**

Discentes: Bruna Ferro Pereira, Kathy Mileny Lion Vieira, Taina Fernanda Clementino de Almeida

Tratamento Fisioterapêutico em mulheres com endometriose

Trabalho apresentado ao Curso de Fisioterapia – Turma 200117, da Faculdade Integrado INESUL.

Docente: Maria Dulce

**Londrina
2019**

TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO UTILIZADO PARA REDUÇÃO DA DOR NA ENDOMETRIOSE

RESUMO

A endometriose é caracterizada como cistos intrauterinos, que causam infertilidade. Objetivos: tratamentos fisioterapeúticos para haver analgesia na endometriose. Métodos: foi feita uma revisão bibliográfica em 5 artigos das plataformas pubmed, medline, Google acadêmico e scielo, com a finalidade de encontrar tratamentos e fazer as junções do mesmo para um protocolo eficaz. Tratamentos: pilates para tratar os músculos perineais, cinesioterapia, eletroterapia para analgesia, massoterapia para drenagem linfática, termoterapia para alívio da dor e relaxamento muscular, e, crioterapia. Conclusão: os tratamentos tiveram resultados significantes como: o alívio da dor, relaxamento muscular, e principalmente a melhora da qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Endometriose, Fisioterapia, Tratamentos.

SUMMARY

Endometriosis is characterized as intrauterine cysts, which cause infertility. Objectives: physiotherapeutic treatments for analgesia in endometriosis. METHODS: A literature review was done on 5 articles from the pubmed, medline, Google academic and scielo platforms, for the purpose of finding treatments and making the same junctions for an effective protocol. Treatments: pilates to treat the perineal muscles, kinesiotherapy, electrotherapy for analgesia, massage therapy for lymphatic drainage, thermotherapy for pain relief and muscle relaxation, and cryotherapy. Conclusion: the treatments had significant results as: pain relief, muscle relaxation, and mainly improvement of the quality of life.

KEY WORDS: Endometriosis, Physiotherapy, Treatments.

INTRODUÇÃO

A endometriose é caracterizada como cistos intrauterinos, nos quais causam a infertilidade na mulher. Seus sintomas podem ser caracterizados como: dispareunia, dismenorreia, incontinência urinária sendo ela de esforço ou de urgência, dor pélvica crônica, dores na ovulação e menstruação. (SILVA E MARQUI, 2014)

A endometriose afeta a mulher principalmente na idade reprodutiva, e é possível que além de atingir útero e ovários, a endometriose pode afetar outros órgãos como intestino, estômago, etc. (SIMÕES,2000)

Os tratamentos podem ser feito com medicamentos, cirurgias e também com um fisioterapeuta especializado na área , onde ele pode ajudar a mulher se sentir mais aliviada em relação a dor. (SILVA ET AL, 2017)1

O tratamento fisioterápico é feito através de exercícios que ajudam na liberação da endorfina, causando a sensação de prazer e trazendo também, uma melhor qualidade de vida para a paciente. (KISTNER, 1989)

O objetivo do presente trabalho, é trazer uma melhor qualidade de vida, melhorar a dor e condicionamento físico de uma paciente onde sofre com a endometriose, seja onde for que o cisto da endometriose esteja aglomerado.

METODOLOGIA

Foi feito um levantamento bibliográfico nas seguintes plataformas digitais: PubMed, MedcLine, Google Acadêmico e Scielo, para a produção desse artigo, no qual foi feita uma revisão bibliográfica.

DESENVOLVIMENTO

É bastante variável o quadro clínico de uma paciente para outra, pois os sintomas são diversos e nem todos afetam a mulher.

Para um diagnóstico mais preciso, é necessário o exame de anatomopatológico, onde o ginecologista faz a laparoscopia exploratória, retira um pedaço do cisto e faz a biopsia.

Os exames que auxiliam no diagnóstico são diversos como ultra-sonografia pélvica, urina 1, tomografia, ressonância magnética, urografia excretora, laparoscopia, cistoscopia, biopsia de lesão suspeita.

O tratamento é diferente de uma mulher para outra. Como por exemplo uma mulher que quer engravidar deve fazer uma laparotomia exploratória, onde irá ser feita a retirada do cisto conservando os órgãos da mulher.

Deve também ser feito um acompanhamento com outros profissionais além do médico e do fisioterapeuta, como, nutricionistas e psicólogos.

O nutricionista serve para auxiliar na alimentação da paciente, pois a endometriose é parecida com a diabetes, tudo que a mulher come vira açúcar no sangue, sem contar que a paciente tem uma grande compulsão alimentar e desejo por doces. O nutricionista irá ajudar na compulsão fazendo uma reeducação alimentar, para haver um controle alimentar.

O psicólogo irá tratar psicologicamente na mulher a parte da compulsão como também os problemas de ansiedade e estresse causado pelos sintomas da endometriose que causam principalmente a infertilidade.

TRATAMENTO

O tratamento medicamentoso e cirúrgico é de total responsabilidade do médico, porém, temos a intervenção terapêutica onde, trás todo suporte em alívio para os sintomas e principalmente para a dor.

Deve ser individualizado o tratamento, para que a imagem e intimidade da paciente.

São diversos os tratamentos que podem ser feitos pelo fisioterapeuta como por exemplo :

Pilates: um método bastante eficaz, que além de tratar músculos perineais, vai trazer um melhor condicionamento físico, deve ser utilizado o método powerhouse, onde a paciente irá fazer uma boa contração pélvica na hora dos exercícios. (Kistner, 1989)

A cinesioterapia engloba diversos recursos e exercícios de técnicas variadas como: mobilização global, exercícios passivos e ativos, alongamentos, respiratórios, fortalecimento muscular, reeducação postural, etc. (SILVA et. AL, 2017)

Na eletroterapia fornecemos principalmente o TENS, pois ele causa um relaxamento, além da liberação de endorfina, causando alívio imediato.

Com a massoterapia, podemos combinar vários métodos de massagem, para auxiliar na redução de líquidos armazenados no organismo. Usa-se técnicas suaves e lentas, como a drenagem linfática.

Termoterapia é um tratamento que utiliza o calor para alívio da dor e trás efeitos como: aumento do metabolismo local, sedação de terminações nervosas e relaxamento muscular. O calor é aplicado sobre a pelve, para relaxamento dos órgãos.

Crioterapia, nesse tratamento utilizamos o frio com a temperatura de 0-18,3°C, trazendo como efeito a vasoconstrição, redução da inflamação da dor e redução do espasmo muscular.

Como podemos ver, os tratamentos fisioterapêuticos abrangem um leque para melhoramento da paciente, e elas acabam preferindo esses tratamentos do que medicamentos.

Os tratamentos fisioterápicos traz uma melhor qualidade de vida para pacientes com endometriose, pois causa um melhoramento em seu estado físico, redução da dor e estresse.

CONCLUSÃO

Conclui-se que os tratamentos fisioterapêuticos auxiliam muito principalmente na melhora da dor da paciente, trazendo conforto em seu dia a dia e também na hora do ato sexual, tem também como objetivo trazer uma melhor qualidade de vida e um melhoramento postural, ADM, fortalecimento. Lembrando que não é descartado o tratamento cirúrgico, os tratamentos fisioterápicos traz um conforto e melhoramento dos sintomas de uma paciente com endometriose.